ನವಸಾಕ್ಷರ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆ ೧೮

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್



ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಹಂಪಿ

ಎಸ್.

ನಾಲಯ

ವಸ್ಕರು

ಲೋಕಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ
ನವಸಾಕ್ಷರ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆ—೧೮

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಡಾ॥ ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಹಂಪಿ—೫೮೩ ೨೧೧

MAANASIKA KAAYELEGALU : By Dr. C.R. Chandrashekar Published by The Director of Prasaranga, Kannada University, Hampi - 583 211, KARNATAKA.
First Impression 1994, Pp. ii + 26, Rs. 8.00

ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ
ಎಚ್.ಎಸ್.ಶ್ರೀಮತಿ
ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ವಿಭಾಗ

ಪ್ರಕಾಶಕರು
ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಹಂಪಿ—೫೮೩ ೨೧೧

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಕೆ. ಮಕಾಳಿ

ಬೆಲೆ: ರೂ ೮.೦೦

ಮುದ್ರಕರು
ಅಭಿಮಾನಿ ಪ್ರಕಾಶನ
೯೬, ಡಾ.ರಾಜಕುಮಾರ್ ರಸ್ತೆ,
ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು—೫೬೦ ೦೨೧

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಕೆದರಿದ ತಲೆ, ಕೊಳಕಾದ, ಹರಿದು ಹೋದ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಚಿಂದಿ ಬಟ್ಟೆ ಕಾಗದಗಳ ದೊಡ್ಡ ಗಂಟು, ಕೃಶವಾದ ದೇಹವುಳ್ಳ ಹೆಂಗಸೊಬ್ಬಳು ಊರ ಮುಂದಿನ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಳೆ. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆಗಾಗ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗು ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಯಾರನ್ನೋ ಬಯ್ಯುತ್ತಾಳೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಗುತ್ತಾಳೆ, ಅಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳನ್ನು ಕಂಡು, ಕರುಣೆಯಿಂದ ಯಾರೋ ಕೊಟ್ಟ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆಕೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿವೆ. ಕೆಲವು ಹುಡುಗರು ದೂರ ನಿಂತು ಆಕೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ 'ಹುಚ್ಚಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ನಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಕಂಡು, ಆಕೆ ಎದ್ದು ನಿಂತಾಗ ಹುಡುಗರು ಹೆದರಿ ಓಡುತ್ತಾ 'ಹುಚ್ಚಿ ಹುಚ್ಚಿ' ಎಂದು ಕೂಗತೊಡಗಿದರು. ಆಕೆಯೂ ಅವರ ಹಿಂದೆ ನಗುತ್ತಾ, ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಡೆದಳು.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೆ, ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಹುಚ್ಚರ ಕಲ್ಪನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು 'ಅಯ್ಯೋಪಾಪ' ಎಂದು ಕನಿಕರ ಪಟ್ಟರೆ 'ಛೀ, ಕೊಳಕು' ಎಂದು ಕೆಲವರು ಅಸಹ್ಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಅನೇಕ ಜನ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ.



ಹುಚ್ಚು—ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚು ಒಂದು ಬಗೆ ಅಷ್ಟೆ. ಈ ಬಗೆಯ 'ಹುಚ್ಚು' ರೋಗಿಗಳು ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಧದ ಕಾಯಿಲೆ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಸುಪರಿಚಿತ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಇತರ ವಿಧಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

ಖಿನ್ನತೆ

ನಲವತ್ತೆರಡು ವರ್ಷದ ಕಮಲಮ್ಮ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಂಕಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲು ಚುರುಕಾಗಿ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅವರಿಗೆ ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ



ಮಾಡಲೂ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದು ಕಡೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಊಟ ಮಾಡಲು, ಒಳ್ಳೆಯ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ ಇದೆಲ್ಲಾ

ಏಕೆ, ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಲೂ-ಬೇಜಾರು ಎನ್ನುತ್ತಾ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವರೇ ಈ ಬದುಕು ಸಾಕು ಮಾಡು. ನನಗೆ ಸಾವು ಬರಲಿ ಎಂದು ಬೇಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಯಾವ ಕಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಅವರಿಗಿಲ್ಲ. ಗಂಡ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಇರುವ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೊನ್ನೆ ಕೆರೆದಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಅವರನ್ನು ಕಂಡು ಊರಿನವರು ಆಕೆ ಕೆರೆಗೆ ಬಿದ್ದು ಸಾಯಲು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು, ವಾಪಸ್ ಕರೆತಂದರು. ಅವಳ ಈ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕಮಲಮ್ಮ 'ಖಿನ್ನತೆ' ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ವಿನಾಕಾರಣ ಬೇಜಾರು, ದುಃಖ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಹಸಿವು ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆಯ ಏರುಪೇರು, ಸಾಯುವ ಆಸೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಕಷ್ಟ, ನಷ್ಟ, ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆಗಳಿಂದಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು.

ಸಂಶಯ

ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಎರಡು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿದೆ. ಆತ ಒಳ್ಳೆಯ ದರ್ಜಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಸಂಪಾದನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಆತನ ಹೆಂಡತಿ ತುಳಜಾ ಬಾಯಿ ಜಾಣೆ. ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿ, ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಆಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಆಕೆ ಬೇರೆ ಗಂಡಸರೊಡನೆ ಮಾತಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ಏನು ಮಾತಾಡಿದೆ, ಅವರಿಗೂ ನಿನಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ ಎಂದು ಗದರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಕೆ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಬಾರದು ಎಂದು ತಾಕೀತು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ಆಗಾಗ ಮನೆಯ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಕಾಣಲು, ಮಾತನಾಡಲು ಯಾರಾದರೂ ಗಂಡಸರು ಬರುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ಯಾರಾದರೂ ಬಂದು ಹೋದ ಗುರುತಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆ

ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮಗೇನಾಗಿದೆ ಎಂದು ತುಳಜಾಬಾಯಿ ಕೇಳಿದರೆ, 'ನಿನ್ನನ್ನು ನಂಬುವಂತಿಲ್ಲ ಯಾವ ಹೊತ್ತು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತೀಯೋ ಹೇಳುವುದು ಹೇಗೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವಳು ದುಃಖಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕಳೆದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ



ಆತನ ಅನುಮಾನ ವಿಪರೀತವಾಗಿದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಯಾರೋ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಹೊಡೆದು ಓಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಬಾಗಿಲು ಹತ್ತಿರವೇ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾನೆ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾರಾಯಣ ಸಂಶಯದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅನುಮಾನ, ವಿಚಿತ್ರ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕೆಲಸ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದರೂ, ಇತರರು ಈ ಅನುಮಾನ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೂ, ರೋಗಿ ತನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡದಿರುವುದು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ.

ಅಂಗ ದೋಷದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ

ರೇವಣ್ಣನವರಿಗೆ ಈಗ ಐವತ್ತಾರು ವರ್ಷ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಓದದಿದ್ದರೂ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿವಂತರು. ಒಳ್ಳೆಯ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಶಿಸ್ತು. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತೂಕವಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಭಕ್ತಿ ಗೌರವ. ಆದರೆ ಕಳೆದ ಆರೇ ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಿತ್ರವಾಗತೊಡಗಿದೆ. ಅವರ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಹಣ ಕೊಟ್ಟೆ ಎಂಬುದೇ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಬಂದು ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಸಾಮಾನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು ಎಂಬುದನ್ನೂ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಮೇಲೆ ಬರೆದುಕೊಂಡದ್ದೂ ಅವರಿಗೆ ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೊದಲಿನ ಶಿಸ್ತು ಈಗಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗಡಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಪ್ರತಿದಿನ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವರು ಈಗ ಯಾರಾದರೂ ನೆನಪಿಸಿದರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೆ ನಗುತ್ತಾರೆ. ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಲ್ಲ ಹಾಗೆ ಎಂದು ಮನೆಯವರು ಅವರನ್ನು ತಿದ್ದಲು ಹೋದರೆ ಅವರು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಇತರರು ಗಮನಿಸದೇ ಹೋದರೆ ಶರಟನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗುಂಡಿ ಹಾಕಲು ಮರೆಯಬಹುದು. ರೇವಣ್ಣನವರಿಗೆ ಅರಳು ಮರಳು ಎಂದು ಜನ ಮುಸಿ ಮುಸಿ ನಗುತ್ತಾರೆ.



ಅಂಗ ದೋಷದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ

ಇದು ಮಿದುಳು ನಶಿಸಿಹೋಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಅಂಗದೋಷದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವಂತದ್ದು.

ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ

ಗೌಡರ ಸೊಸೆ ನೀಲಮ್ಮ ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಹೆರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಭಯಪಟ್ಟಿದ್ದರು. ತುಂಬಾ ಅನುಭವಸ್ಥೆಯಾದ ಸೂಲಗಿತ್ತಿ ತಾಯಮ್ಮನಿಗೂ ನಡುಕ ಹುಟ್ಟಿತು. ಮಗು ಗರ್ಭ ಕೋಶದೊಳಗೆ ಅಡ್ಡಡ್ಡಲಾಗಿ ಮಲಗಿ ನೀಲಮ್ಮ ವಿಪರೀತ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ತಿನ್ನುವಂತಾಗಿತ್ತು. ದೇವರ ದಯೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ತಾಯಿ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರು. ಬುಧವಾರ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಹತ್ತನೇ ದಿನ, ನೀಲಮ್ಮ ಯಾಕೋ ಒಂದು ರೀತಿ ಆಡತೊಡಗಿದಳು. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ನೋಟ ಎತ್ತಲೋ. ಮಾತಾಡಿಸಿದರೂ ಮಾತಾಡಲಿಲ್ಲ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮಾತಾಡತೊಡಗಿದಳು.

ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ, ಗಂಡ, ಅಣ್ಣ, ಅತ್ತಿಗೆಯವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಬಾಣಂತಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ದೃಷ್ಟಿ ನೀವಾಳಿಸಿದರು. ಮನೆಯ ದೇವರ ಪ್ರಸಾದ ಎಂದು ವಿಭೂತಿಯನ್ನು ತಂದು ಹಚ್ಚಿದರು. ಅವಳ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಗಾಳಿ, ಪೀಡೆ ಇರಬಹುದೇನೋ ಎನಿಸಿ ಮಂತ್ರವಾದಿ ವೀರಣ್ಣನನ್ನು ಕರೆಸಿ ಮಂತ್ರ ಹಾಕಿಸಿ ತಾಯಿತ ಕಟ್ಟಿಸಿದರು. ಉಪಯೋಗವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನೀಲಮ್ಮ ಉದ್ರೇಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಳು.

'ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ' ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರು.



ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ

ಮೇನಿಯಾ

ಗಂಭೀರ ಸ್ವಭಾವದ ಹುಡುಗ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಾರ ಎಂದು ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ್ದ, ಸುಬ್ಬಣ್ಣನ ಮಾತು, ನಡವಳಿಕೆ ಕಳೆದ ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಏರಿದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮ ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ. ರಾಜಕೀಯ, ಸಿನೆಮಾ, ಕಾನೂನು, ಧರ್ಮ, ದೇವರು ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕಾರಯುತವಾಗಿ ಹೇಳತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲರೊಡನೆ, ಅವರು ಕೇಳಲಿ, ಕೇಳದಿರಲಿ, ಸ್ನೇಹಮಾಡಿ, ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿನಾಶದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಈ ದೇಶ, ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಯಕ್ಷಿಣೀ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಜನ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಪಾಲಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಈ ಪ್ರಪಂಚ ಸ್ವರ್ಗವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜಂಬ ಕೊಚ್ಚುತ್ತಾನೆ.

ದೇಶದ ವಿವಿಧ ನಾಯಕರುಗಳು ತನ್ನ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಧಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೆ ಸಿನೇಮಾ ತೆಗೆದರೆ ಅದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹೇಳು ಎಂದು ಸಿನೇಮಾದವರು ತನ್ನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಈಗ ಒಂದೆಡೆ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತೀ, ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ನಿನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದೇ ಎಂದರೆ ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ತಾನು ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೇ ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಕೂಗಾಡುತ್ತಾನೆ. ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೂ ಎದ್ದಿದ್ದು ರೇಡಿಯೋ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸುಬ್ಬಣ್ಣ 'ಮೇನಿಯಾ' ಎನ್ನುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮಾತು, ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಜಂಬ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಿನಾಕಾರಣ ಸಂತೋಷ ಪಡುವುದು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು



ಮೇನಿಯಾ – ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ

ಮೈಮೇಲೆ 'ದೆವ್ವ' ಬರುವುದು

ದಾಸಪ್ಪನ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಜನ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ದಾಸಪ್ಪನ ಎರಡನೇ ಸೊಸೆ ಗಂಗಮ್ಮ ತಲೆ ಕೆದರಿಕೊಂಡು, ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕುಂಕುಮ ಬಳಿದುಕೊಂಡು ಕೂತಿದ್ದಾರೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೂಂಕರಿಸುತ್ತಾ, ದೇಹವನ್ನೂ ತೂಗಾಡಿಸುತ್ತಾ, ಈ ಊರನ್ನೇ ನಾಶ ಮಾಡಿ ಬಿಡ್ತೀನಿ. ತಪ್ಪು ಮಾಡುವವರ ನಾಲಿಗೆ ಸೀಳಿಬಿಡ್ತೀನಿ. ಕೆಟ್ಟವರ ರಕ್ತ ಕುಡೀತೀನಿ ಎಂದು ಕೂಗಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಗಂಗಮ್ಮನ ಗಂಡ ಪರಮೇಶಪ್ಪ ಮಹಾ ದುಷ್ಟ ಅನ್ನೋದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಉಂಡಾಡಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಈಗ ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷ ಸೇರಿ ಪುಡಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಒಂದು ನೀತಿ ಇಲ್ಲ. ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಕುಡಿತ, ವೇಶ್ಯಾ ಸಹವಾಸ, ಗೂಂಡಾಗಿರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಹೆಂಡತಿ ಮನೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಅವನಿಗೆ ಯಾವ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸವೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಅವನ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾತಾಡಿದರೆ ಹೊಲಸು ಮಾತಿನಿಂದ ಬಯ್ಯುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಏನು ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬಂದರೂ, ಗಂಗಮ್ಮನನ್ನ ಹಿಡಿದು ಬಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಗಂಗಮ್ಮನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೋ ದೆವ್ವ ಬಂದಂಗಿದೆ ಎಂದು ಸೇರಿದ್ದ ಜನ ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಿ 'ಯಾರಮ್ಮ ನೀನು? ಏಕೆ ಬಂದಿದ್ದೀಯ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. 'ನಾನು ಯಾರಾದರೆ ನಿನಗೇನೋ ಎಲ್ಲಿ ಆ ಪುಢಾರಿ, ಗೂಂಡಾ ಪರಮೇಶಿಯನ್ನು ಕರೆಯಿರಿ. ಅವನ ತಿಥಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೂಂಕರಿಸಿದಳು. ಯಾವುದೋ ಘಾಟಿ ದೆವ್ವ ಎಂದು ಕೊಂಡರು. 'ಪರಮೇಶಿ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ನಿನಗೇನು ಬೇಕೋ ಹೇಳು' ಎಂದರು ದಾಸಪ್ಪ. 'ಮಗನನ್ನು ಹದ್ದು ಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ನೀನು ನನಗೇನು ಕೊಡಬಲ್ಲೆ. ತಾಕತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿನ್ನ ಮಗನ ಕೈ ಕಾಲು ಮುರಿದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸು. ಅವನ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಕಡಿಮೆ ಆಗತ್ತೆ. ನಾನು ನಂಜಿ. ನೀನು ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಾನೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತೆ ಎಂದಳು.



ಮೈಮೇಲೆ ದೆವ್ವ ಬರುವುದು

ನಂಜಿಯ ದೆವ್ವ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಜನ ಹೆದರಿದರು. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಆಲೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಗುಂಪು ಜಗಳದಲ್ಲಿ, ಪರಮೇಶಿ ಕಡೆಯವರು ಕೊಂದು ಹಾಕಿದವರಲ್ಲಿ ನಂಜಿಯೂ ಒಬ್ಬಳು. ಕಳ್ಳಭಟ್ಟಿ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಗಂಡಸಿನಂತೆ ದರ್ಪವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದ ನಂಜಿ ಪರಮೇಶಿಗೆ ದುಡ್ಡು ಕೊಡದೆ ಸವಾಲು ಹಾಕಿದ್ದಳು. ಅವಳನ್ನು ಕೊಂದು, ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಕೇಸು ಎಂದು ದಾಖಲು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಪರಮೇಶಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದ. ಗಂಗಮ್ಮನ ಮೇಲೆ ಅವಳ ದೆವ್ವ ಬಂದದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಯಿತು. ಪರಮೇಶಪ್ಪ ಈಗಲಾದರೂ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಯಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸಿದರು.

ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲಾಗದೇ, ನೋವು ಅವಮಾನವನ್ನು ನುಂಗಿಕೊಂಡು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದ ಗಂಗಮ್ಮನ ಮನಸ್ಸು ರೋಸಿಹೋಗಿ, ದೆವ್ವ ಬಂದಂತೆ ಆಡುವ, ತನ್ಮೂಲಕ ಗಂಡನ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸು. ನಂಜಿಯ ದೆವ್ವದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಇದೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯೇ.

ಉದ್ವೇಗ

ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗ ಬುದ್ಧಿವಂತನೇ, ಸೀನಪ್ಪನವರೇ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದುತ್ತಾನೆ. ತೀಟೆ ಮಾಡೋಲ್ಲ. ಯಾವ ದುರ್ಬುದ್ಧಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಂದರೆ ವಿಪರೀತ ಭಯ. ನಡುಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಭಯದಿಂದ ಬಾಯೇ ಬಿಡೋಲ್ಲ. ಹೋಗಲಿ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆಯಪ್ಪ ಅಂದರೆ ಗಾಬರೀಲಿ ತಪ್ಪು ತಪ್ಪು ಬರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾದರೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಅವನನ್ನು ಪಾಸು ಮಾಡೋದು. ನೀವಾದರೂ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿ ಎಂದರು, ರಾಮಶೇಷಯ್ಯ. ಸೀನಪ್ಪನವರ ಮಗ 'ರವಿ' ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ. ನಾಲ್ಕನೇ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಎರಡು ಸಲ ಫೇಲಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಲು ಹೆದರುತ್ತಾನೆ.



ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲಾರ. ಆಗ ಸಣ್ಣ ಸದ್ದಾದರೂ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಯಾರಾದರೂ ಅವನನ್ನು ಗದರಿಸಿದ ದಿನ, ರಾತ್ರಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿದ್ದುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಮನೆಯವರು ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದಾರೆ. ರವಿ ಉದ್ವೇಗ ಮನೋರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಗೀಳು ಮನೋರೋಗ

ಸರಸ್ವತಮ್ಮನಿಗೆ ಈಗ ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡು ವರ್ಷ. ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವಳಿಗೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಹವ್ಯಾಸ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕೈ ಕೊಳೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹತ್ತಾರು ಸಲ ಸೋಪು ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಗಂಟೆ

ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ನೀರಿದ್ದರೂ ಸಾಲದು. ಇಡೀ ಮನೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಒರೆಸುತ್ತಾಳೆ. ಯಾರಾದರೂ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದು ಹೋದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮನೆಯನ್ನು ಒರೆಸುತ್ತಾಳೆ. ಮನೆಯವರು ಒಳ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಅವಳು ಕೊಟ್ಟ ನೀರಿನಿಂದ ಕಾಲು ತೊಳೆದು ಒಳ ಬರಬೇಕು. ಉಡುಪನ್ನು ಕಳಚಿ ಬೇರೆ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಏಕಮ್ಮಾ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ? ಇದೆಲ್ಲಾ ಅತಿಯಾಯಿತಲ್ಲವೇ ಎಂದರೆ 'ನನಗೂ ಇದು ಅತಿಯಾಯಿತು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ವಿಪರೀತ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಳಿದೆ, ಕೊಳೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಏನು ಮಾಡಲಿ' ಎಂದು ಮನೆಯವರನ್ನೇ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಡ ಎಂದು ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಮಾಡದಿರಲು

ಆಗದೇ ವಿಪರೀತ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದೂ ಒಂದು ಮನೋರೋಗವೇ. ಹೆಸರು 'ಗೀಳು ಮನೋರೋಗ'.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ

ನಾಲ್ಕೂ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಾದ ಮೇಲೆ ಗಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಸಿದ್ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಆತನ ಹೆಂಡತಿ ಮಂಗಳ ಬಹಳ ಸಂಭ್ರಮಪಟ್ಟರು. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಾದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯೆಯ ಮಾತನ್ನು ಅವರು ಕೇಳಿರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಗಂಡು ಮಗುವಾಗಲಿ ಎಂದು ಆಸೆ ಪಡುತ್ತಾ ನಾಲ್ಕೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಾದರೂ. ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಕೊನೆಗೆ ಆಕೆ ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತಾಗ ಮಂಗಳಮ್ಮನ ವಯಸ್ಸು ಮೂವತ್ತಾರು ವರ್ಷ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮುದ್ದು ಮುದ್ದಾಗಿದ್ದ ಮಗು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಬೆಳೆಯಲಿಲ್ಲ. ಆರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಕತ್ತು ನಿಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ಕೂರಲಿಲ್ಲ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಎನ್ನಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಏನನ್ನೂ ಕಲಿತಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯೇ ಊಟ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಬೇಕು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳು ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಡಿಮೆ. ನಿಧಾವಾಗಿ ಸರಿಹೋದೀತೋ ಏನೋ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಿದ್ದಪ್ಪ, ಮಂಗಳಮ್ಮನಿಗೆ ಈ ಮಗುವಿನದೇ ಚಿಂತೆ. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ನಮ್ಮ ಮಗುವೂ ಆಗಬೇಕು ಎಂದು ಹಲವು ದೇವರಿಗೆ ಹರಕೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರದು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಗು. ತಾಯಿಗೆ ಮೂವತ್ತೈದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆದರೆ, ಇಂತಹ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವ

ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬದುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಹಲವು ಹನ್ನೊಂದು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಹಳ್ಳಿ, ಊರು, ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಗಮನಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿ ನೂರು ಜನರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ಮಂದಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮನೋರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಹತ್ತು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ರೀತಿಯ ಮನೋರೋಗವಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಮನೋರೋಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿ, ಗಾಬರಿ, ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ಕೋಪಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾತು, ನಡವಳಿಕೆ ಅಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೋವು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಆಯಾಸಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಕಾರಣಗಳು

ಮನೋರೋಗಗಳು ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಇವು ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವೇ? ಆಹಾರ ದೋಷದಿಂದ, ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆಯೇ? ಮಾನವಾತೀತ ಶಕ್ತಿಗಳಾದ ದೆವ್ವ, ಭೂತಗಳು, ಮದ್ದು ಮಾಟಗಳು ಕಾರಣವೇ?—ಎಂದು ಜನ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೋರೋಗ ಬರಲು ಹಲವು ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ;

೧. ಮಿದುಳಿನ ನರ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.

೨. ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಬರುವ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿ. ಇದು ವೈರಸ್‌ನಂತಹ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಬೀಳುವ ನೇರವಾದ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ, ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೇ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಮನೋರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

೩. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ, ಹದಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಶಿಸ್ತು, ಶಿಕ್ಷಣ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರೆಯದಿರುವುದು.

೪. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಯಾವುದೇ ಆಘಾತ, ಸೋಲು, ನಷ್ಟ ಅಥವಾ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಷ್ಟ, ನಷ್ಟ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ಅವು ಮನೋರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

೫. ಸದಾ ಚಿಂತೆ, ಒತ್ತಡ, ರಕ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಅಸಹಾಯಕತೆ. ಮುಂದೇನಾಗುವುದೋ ಎಂಬ ಆತಂಕದಲ್ಲಿರುವುದು.

೬. ವಿಪರೀತ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ತಾರತಮ್ಯ, ಮೋಸ, ವಿಪರೀತ ಜನ ಸಂದಣಿ. ಜೀವನ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ಅಭಾವ, ಶೋಷಣೆ, ಶಿಸ್ತು, ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ನೀತಿ, ನಿಯಮಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಕೂಡ ಮನೋರೋಗ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

೭. ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಭಾವ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ನೋವು-ನರಳಿಕೆಯನ್ನುಂಟು

ಮಾಡುವ ಸಂಧಿವಾತ, ಆಸ್ತಮ, ಇಸಬು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು, ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನೋರೋಗ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗದಿರುವುದು, ಮನೆಯವರ ಉದಾಸೀನ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಭರಿಸಲಾಗದಿರುವುದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

೮. ಶೇಕಡಾ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ, ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ದುರ್ಬಲತೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮನೋರೋಗ ನೇರವಾಗಿ ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅಹಿತಕರ ಪರಿಸರ, ಆಘಾತಗಳಿಂದ ರೋಗ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ.

ರೋಗ ನಿದಾನ

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮನೋರೋಗವಿರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ರೋಗ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲ. ಎಕ್ಸರೇ ಚಿತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಮನೆಯವರನ್ನೂ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಇತರರನ್ನೂ ಸಂದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿರುವ ಪರಿಸರವನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತುಕತೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯ ನಡೆ, ನುಡಿಗಳು, ಕ್ರಿಯೆ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಆಧಾರದಿಂದ ಮನೋವೈದ್ಯರು ರೋಗ ಯಾವ ಬಗೆಯದೆಂದು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಬಹಳ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲ-ಹುಚ್ಚು ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಜನ ನಂಬಿದ್ದರು. ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ದೇವರೇ ಕಾಪಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುವ, ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕೊಠಡಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಗ್ಗ ಸರಪಳಿಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ದೆವ್ವ, ಭೂತ, ಮದ್ದು, ಮಾಟ, ದೇವರ ಶಾಪ, ಗ್ರಹಗತಿಗಳ ಕಾಟ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಭೂತ ಬಿಡಿಸುವುದು, ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಮದ್ದು ತೆಗೆಸುವುದು, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಪೂಜೆ, ಹರಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು, ಪುಣ್ಯತೀರ್ಥ ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ'ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗಲಿ' ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಳೆದ ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಯಿಂದಾಗಿ ಮನೋರೋಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ 'ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು' ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಖರ್ಚಿಲ್ಲ. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ರೋಗ ಬೇಗ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಲೂ ಬಹುದು. ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಈಗ ಬಹುತೇಕ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ 'ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ'ಗಳಲ್ಲಿವೆ. ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ

೧) **ಔಷಧಿಗಳು**

ಮಾತ್ರೆ, ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲು, ಸೂಜಿಮದ್ದು, ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿವೆ. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಔಷಧಿಗಳು ಬಹಳ

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲೇ ವಾಸಿಯಾಗಲೂ ಬಹುದು. ಕೆಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಕೆಲವು 'ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು' ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಕೈ ಕಾಲು ಬಿಗಿತ ಅಥವಾ ನಡುಕ, ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿದ್ರೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ನಿರ್ದೇಶನವಿಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೨) ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿದ್ಯುತ್ತನ್ನು ತಲೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಹಾಯಿಸಿ, ಕಂಪನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಕೆಲವೇ ಆಯ್ದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ಸಲ (ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ) ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನುರಿತ ವೈದ್ಯರೇ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

೩) ಸಲಹೆ, ಸಮಾಧಾನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನೋರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳು, ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನ ದ್ವಂದ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸುವುದು, ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಭಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ, ಹೊರಹಾಕಲು ಅವಕಾಶ, ಮನೆಯವರ, ಇತರರ ಆಸರೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ತನ್ನ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿ

ಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು, ತನ್ನ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಸಲಹೆ, ಸಮಾಧಾನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಬೇಸರ, ಜಡತ್ವವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಕೊಡುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನರಂಜನೆ ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸಗಳು ರೋಗಿಯ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಬೇಕು. ಹಾಡು, ಭಜನೆ, ಧ್ಯಾನ, ಆಟಗಳು, ವಾಯು ವಿಹಾರ, ಪ್ರವಾಸ, ಗೆಳೆಯರೊಡನೆ ಸರಸ-ಸಂಭಾಷಣೆ, ನಾಟಕ, ನೃತ್ಯ, ಅಪೂರ್ವ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ಏನಾದರೂ ಹೊಸತನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಳ) **ತರಬೇತಿ, ಉದ್ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ**

ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದವನ ಮನಸ್ಸು ದೆವ್ವದ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಎಂಬ ನಾಣ್ನುಡಿ ಇದೆ. ಸರಳವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಸಂಪಾದಿಸುವುದು, ಇತರರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗದಂತೆ ಬದುಕುವುದು, ಸದಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು, ಉಪಯುಕ್ತರಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈ ಕೆಳ ಕಾಣುವ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

೧. ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಅಪಘಾತಗಳಾಗುವುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದರೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ವಾಹನಗಳನ್ನು ಚಾಲಿಸುವಾಗ ರಸ್ತೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಿ.

೨. ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮದ್ಯಪಾನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ.

೩. ಹಾಲು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಿರುವ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿ. ದೇಹವನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಾಗಿಡಿ. ಸಣ್ಣ, ದೊಡ್ಡ ರೋಗಗಳು ಬಂದಾಗ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ.

೪. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟಿದೆ. ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಅನುಕೂಲವಿದೆ, ನಿಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಇತಿಮಿತಿ ಕೊರತೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಬಹುದೆಂದು ಗಮನಿಸಿ. ಇದುವರೆಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೃಪ್ತಿಪಡಿ.

೫. ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ಭಯಪಡಬೇಡಿ. ಚಿಂತೆ ವ್ಯಥೆಯಿಂದ ಅನಾನುಕೂಲವೇ ಹೆಚ್ಚು. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೀಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ಕಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಡಿ. ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಪಡಬೇಡಿ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

೬. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಬಂಧುಗಳು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ನೆರೆ ಹೊರೆಯವರ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಬಾಯಿ ತುಂಬಾ ಹೊಗಳಿ. ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಬದಲಾಗಲು ನೆರವಾಗಿ. ದೂರುವ ಸ್ವಭಾವ ಬೇಡ.

೭. ನಿಮ್ಮ ಬೇಕುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಆದಷ್ಟು ಸರಳವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ. ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಣುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

೮. ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ತೋರಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವೇಳೆ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

೯. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಕೊಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಾಡು, ಭಜನೆ, ರಂಗೋಲಿ, ಕಸೂತಿ, ಆಟಗಳು, ಪುಸ್ತಕ-ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಧರ್ಮ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಿಸಿ ಕೇಳುವುದು, ಪ್ರೇಕ್ಷಣೀಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಮರ, ಗಿಡ, ನೀರು, ಬೆಟ್ಟ ಇರುವಂತಹ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಸರಳ ಪೂಜಾ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

೧೦. ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ನೆರವನ್ನು ನೀಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತನ್ನು ನುಡಿಯಿರಿ. ನಾಲ್ಕಾರು ಜನರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಅರ್ಥ, ಸಾರ್ಥಕತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

✪ ✪ ✪

ಕನ್ನಡ ವಿಶ ... ಉತ್ತಮ
ಹಾಗೂ ... ಕ ರಚನಾ
ವಿಭಾಗ'ವ ... ಕ ರಚನೆ
ಮಾಡಬೇ ... ಕ್ಷರರಿಗಾಗಿ
ಪುಸ್ತಕ ... ಕೊಟ್ಟರು.
ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾ ... ಲೇಖಕರನ್ನು.
ಭಾಷಾತಜ್ಞ ... ಭಿಪ್ರಾಯ.
ಸಲಹೆ. ಸ ... ವಿನ್ಯಾಸ.
ಚಿತ್ರಗಳ ... ಚರ್ಚಿಸಿ
ಯೋಜನೆ

ನವಸಾಕ್ಷ ... ವಾಗಿರುವ
ಪುಸ್ತಕಗ ... ಭಾಷಾತಜ್ಞರಿಂದ
ಪರಿಶೀಲಿ ... ತು ಅವರಿಗೆ
ಕಮ್ಮಟ ... ಯ್ದು ಜಿಲ್ಲೆ,
ತಾಲೂಕು ... ಂದ ಅದರ
ಗುಣದೋ ... ದ್ಯಾಲಯದ
ಗಣಕಯ ... ರು ನೀಡಿದ್ದ
ಮಾಹಿತಿ ... ವಿಷಯದ
ಅದ್ಯತೆಗ ... ಕರು ನಮ್ಮ
ವಿಶ್ವವಿದ ... ಕೊಟ್ಟರು.
ಕಲಾವಿ ... ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು
ನವಸಾಕ್ಷರರ ಬಳಿ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಅವರ ಮುಂದ ... ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು
ಅಳವಡಿಸಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ಅಂತಿಮಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು.

ನಮ್ಮ ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತ ಸಮುದಾಯ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರೇ ಹೊರತು ಅವಿದ್ಯಾವಂತರಲ್ಲ. ನೃಪತುಂಗ ಹೇಳುವಂತೆ ಅವರು "ಚದುರರ್ ನಿಜದಿಂ ಕುರಿತೋದದೆಯುಂ ಕಾವ್ಯ ಪ್ರಯೋಗ ಪರಿಣತ ಮತಿಗಳ್". ಅನುಭವದಲ್ಲಿ, ವಿವೇಕದಲ್ಲಿ, ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ, ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಜನ ಚದುರರು. ಹೀಗೆಂದು ಅವರನ್ನು ಅಕ್ಷರಧಲಿತರನ್ನಾಗಿಯೂ ಉಳಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರ ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಕಲಿಸುವ ಹೊಣೆ ಸರ್ಕಾರಗಳ, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಮೇಲಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಆಂದೋಲನ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಅಕ್ಷರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಆಂದೋಲನದಲ್ಲಿ ಕಲಿತವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಕಲಿತವರು ಮರೆಯದಂತೆ, ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ನಾಡಿನ ಹಲವು ವಿದ್ವಾಂಸರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಸಾಮೂಹಿಕ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲವಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪತಾಳಿದೆ. ನವಸಾಕ್ಷರರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣರಾಗಿರುವ ಉನ್ನತ ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಪಾದಕ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಲೇಖಕರಿಗೆ, ಕಲಾವಿದರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನಮ್ಮೊಡನೆ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾದ ವಂದನೆಗಳು. ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟು ಇಂತಹ ಒಂದು ಗುರುತರವಾದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಲೋಕಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಲೂಕೋಸ್ ವಲ್ಲತ್ತರೈ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಓದುಗರು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನೆಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಕಂಬಾರ
ಕುಲಪತಿಗಳು